

大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

なんちゃってナゲット

<協力：河内長野地域>

◆材料・1回分

高野豆腐	4枚
チキンコンソメ	2個
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜

◆作り方

- ①チキンコンソメを、300cc位のお湯に溶かして濃いスープを作り高野豆腐をひたす。
*スープを濃めに作るのが、美味しさのコツ！
- ②スープを吸った高野豆腐を、なるべく搾らないようにそっと一口大にちぎり、片栗粉をつけて油で揚げる。
(フライパンに1cm高さの油を入れて焼き揚げる)
*スープを搾りすぎないのが、ジューシーに仕上げるコツ！

<一人分の栄養価> (上記分量の1/4を一人分として計算)
エネルギー：194kcal タンパク質：8.1g 脂質：14.9g
炭水化物：5.8g カルシウム：108mg 食物繊維：0.3g
鉄分：1.1mg 塩分：1.2g



「災害時の調理」の講習会で好評だったレシピです。お家に残っている乾物を、目先をかえた食べ方で！
カルシウムも豊富なので、災害時に限らずお子様のおやつにもオススメです♪

若ごぼうと豚肉の炒めもの

<協力：東大阪地域>

◆材料・2人分

若ごぼう	120g	炒り卵	
豚肉	100g	卵	1個
A 酒	小さじ1	サラダ油	小さじ1
塩	0.3g	砂糖	小さじ1
にんじん	20g	B みりん	小さじ1
サラダ油	小さじ1	濃口しょうゆ	大さじ1/2
		酒	小さじ2

◆作り方

- ①若ごぼうの根の部分は細いひげ根をこそげてから、斜め切りにし、軸の部分は4cm長さに切り、別々に15分くらい水につけてあく抜きしてさっとゆでる。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③豚肉は3cm幅で切り、Aで下味をつける。
- ④卵を割りほぐし、フライパンを熱して油を入れ、卵を流し入れて炒り卵を作り、取り出す。
- ⑤④のあとのフライパンに油を足し、豚肉とにんじんを入れて炒め、肉の色が変われば若ごぼうとBも加えてさらに炒める。最後に炒り卵をもどし入れてさっとかき混ぜ、器に盛る。

<一人分の栄養価>
エネルギー：233kcal タンパク質：14.9g 脂質：11.8g
炭水化物：14.3g 塩分：1.1g
※食品成分表には若ごぼうの記載がないため、ごぼうで計算しています



若ごぼうは東大阪のお隣の市、八尾市の特産品です。春先になり出回るのを毎年心待ちにしています。料理教室で若ごぼうを使うと、皆さん喜んでくださいます。ほのかなごぼうの香りと、シャキシャキした歯ざわりで食感がよく、食物繊維や鉄分を多く含みます。